|  |
| --- |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** |  | **Минеральные****вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **С, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ | 200 | 5,6 | 10,2 | 28,6 | 228,9 | 0,50 | 106,30 | 16,00 | 0,40 | 17 | ТТК |
| МАНДАРИН | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,3 | 36,9 | 15,20 | 31,50 | 9,90 | 0,10 | 118 | 2013 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,0 | 2,2 | 16,5 | 98,2 | 0,50 | 100,30 | 17,80 | 0,50 | 33 | ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 80 | 6,0 | 0,6 | 38,9 | 185,0 | 0,00 | 16,10 | 5,90 | 1,00 | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **580** | **15,4** | **13,2** | **91,3** | **549,0** | 16,20 | 254,20 | 49,60 | 2,00 |  |  |
| **Обед** |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 120 | 1,2 | 9,7 | 18,0 | 161,2 | 9,96 | 44,40 | 9,00 | 1,08 | 7 | ТТК |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 2,0 | 6,0 | 9,1 | 99,9 | 16,38 | 44,63 | 8,88 | 1,00 | 77 | ТТК |
| БИТОЧКИ ИЗ КУР | 100 | 15,2 | 14,5 | 10,2 | 229,2 | 0,60 | 44,00 | 19,70 | 1,50 | 2 | ТТК |
| КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ | 200 | 3,1 | 8,4 | 22,0 | 152,3 | 1,30 | 53,10 | 9,40 | 2,10 | 325 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК | 180 | 0,2 | 0,2 | 9,2 | 40,0 | 1,80 | 13,20 | 4,60 | 0,90 | 27 | ТТК |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 100 | 6,6 | 0,9 | 42,4 | 204,0 | 0,00 | 18,00 | 19,00 | 2,00 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **950** | **28,3** | **39,7** | **110,9** | **886,6** | 30,04 | 217,33 | 70,58 | 8,58 |  |  |
| **Всего за день:** | **1530** | **43,7** | **52,9** | **202,2** | **1435,6** | **46,24** | **471,53** | **120,18** | **10,58** |  |  |
| **ВТОРНИК, 2 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** |  | **Минеральные****вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **С, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 210 | 4,7 | 8,1 | 34,6 | 240,9 | 0,74 | 120,28 | 29,48 | 0,23 | 20 | ТТК |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,9 | 39,0 | 4,00 | 14,40 | 7,20 | 2,00 | 338 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 200 | 2,5 | 2,5 | 18,2 | 105,3 | 0,10 | 94,30 | 16,40 | 0,40 | 32 | ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 80 | 6,0 | 0,6 | 38,9 | 185,0 | 0,00 | 16,10 | 5,90 | 1,00 | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **590** | **13,6** | **11,6** | **100,6** | **570,2** | 4,84 | 245,08 | 58,98 | 3,63 |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ ЛОБЫ С ЯБЛОКАМИ И ОГУРЦАМИ | 120 | 0,4 | 2,2 | 7,1 | 49,3 | 6,70 | 42,40 | 5,80 | 1,60 | 58 | ТТК |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250 | 8,2 | 2,3 | 12,9 | 108,4 | 8,00 | 30,13 | 24,25 | 0,88 | 66 | ТТК |
| ГУЛЯШ | 100 | 11,9 | 29,1 | 2,6 | 320,2 | 1,20 | 15,00 | 11,19 | 1,00 | 8 | ТТК |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 4,0 | 1,8 | 30,1 | 186,2 | 0,00 | 32,41 | 14,15 | 1,34 | 35 | ТТК |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 38,7 | 0,00 | 8,30 | 1,80 | 0,00 | 26 | ТТК |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 100 | 6,6 | 0,9 | 42,4 | 204,0 | 0,00 | 18,00 | 19,00 | 2,00 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **970** | **31,1** | **36,3** | **104,8** | **906,8** | 15,90 | 146,24 | 76,19 | 6,82 |  |  |
| **Всего за день:** | **1560** | **44,7** | **47,9** | **205,4** | **1477** | **20,74** | **391,32** | **135,17** | **10,45** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СРЕДА, 3 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** |  | **Минеральные****вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **С, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 1,8 | 4,2 | 25,1 | 135,1 | 1,54 | 143,54 | 17,70 | 0,10 | 21 | ТТК |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 40 | 8,6 | 11,0 | 0,0 | 123,0 | 0,32 | 352,62 | 12,68 | 0,40 | 14 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 1,5 | 22,7 | 0,3 | 172,3 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 13 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,2 | 2,8 | 11,9 | 85,4 | 0,00 | 153,96 | 20,80 | 0,22 | 15 | ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 80 | 6,0 | 0,6 | 38,9 | 185,0 | 0,00 | 16,10 | 5,90 | 1,00 | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **21,1** | **41,3** | **76,2** | **700,8** | 1,86 | 669,22 | 57,08 | 1,72 |  |  |
| **Обед** |
| СЕЛЬДЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 150 | 4,5 | 9,0 | 16,9 | 160,9 | 7,90 | 30,45 | 8,25 | 0,30 | 61 | ТТК |
| СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ | 250 | 4,7 | 5,1 | 14,2 | 135,7 | 14,00 | 46,00 | 19,30 | 1,10 | 103 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 120 | 15,1 | 9,8 | 0,9 | 164,3 | 13,40 | 18,10 | 14,90 | 5,60 | 44 | ТТК |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 200 | 1,7 | 5,2 | 32,1 | 154,0 | 3,10 | 26,00 | 32,30 | 0,20 | 310 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 0,9 | 0,0 | 13,8 | 58,8 | 0,20 | 31,57 | 7,40 | 0,11 | 25 | ТТК |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 100 | 6,6 | 0,9 | 42,4 | 204,0 | 0,00 | 18,00 | 19,00 | 2,00 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **1020** | **33,5** | **30,0** | **120,3** | **877,7** | 38,60 | 170,12 | 101,15 | 9,31 |  |  |
| **Всего за день:** | **1570** | **54,6** | **71,3** | **196,5** | **1578,5** | **40,46** | **839,34** | **158,23** | **11,03** |  |  |
| **ЧЕТВЕРГ, 4 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** |  | **Минеральные****вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **С, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 170/30 | 5,8 | 7,0 | 49,9 | 286,0 | 0,10 | 95,50 | 30,30 | 0,80 | 285 | 2013 |
| МАНДАРИН | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,3 | 36,9 | 15,20 | 31,50 | 9,90 | 0,10 | 118 | 2013 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 50 | 5,7 | 8,9 | 16,6 | 169,3 | 0,08 | 156,30 | 14,50 | 0,70 | 5 | ТТК |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,0 | 2,2 | 16,5 | 98,2 | 0,50 | 100,30 | 17,80 | 0,50 | 33 | ТТК |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **15,3** | **18,3** | **90,3** | **590,4** | 15,88 | 383,60 | 72,50 | 2,10 |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ЯБЛОК | 120 | 0,4 | 4,9 | 10,1 | 86,1 | 8,00 | 50,20 | 8,10 | 1,10 | 24 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250/60 | 7,1 | 5,1 | 38,0 | 159,5 | 7,60 | 46,75 | 5,75 | 0,50 | 64 | ТТК |
| БИТОЧКИ ИЗ КУР | 100 | 15,2 | 14,2 | 10,2 | 229,1 | 0,60 | 44,10 | 19,70 | 1,50 | 2 | ТТК |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 200 | 1,7 | 7,4 | 23,0 | 169,4 | 10,42 | 68,00 | 15,40 | 0,40 | 47 | ТТК |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК | 180 | 0,2 | 0,2 | 9,2 | 40,0 | 1,80 | 13,20 | 4,60 | 0,90 | 27 | ТТК |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 130 | 7,9 | 1,1 | 50,9 | 244,8 | 0,00 | 21,60 | 22,80 | 2,40 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **1040** | **32,5** | **32,9** | **141,4** | **928,9** | 28,42 | 243,85 | 76,35 | 6,80 |  |  |
| **Всего за день:** | **1590** | **47,8** | **51,2** | **231,7** | **1519,3** | **44,3** | **627,45** | **148,85** | **8,9** |  |  |
|  |
| **ПЯТНИЦА, 5 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** |  | **Минеральные****вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **С, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 200/50 | 16,9 | 15,5 | 33,6 | 342,0 | 0,56 | 377,02 | 22,26 | 0,82 | 219 | 2011 |
| АПЕЛЬСИН | 100 | 0,9 | 0,2 | 7,9 | 41,7 | 17,00 | 30,60 | 8,70 | 0,30 | 118 | 2013 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 2,5 | 2,5 | 8,0 | 65,0 | 0,60 | 144,80 | 15,20 | 0,05 | 73 | ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 100 | 7,5 | 0,7 | 48,6 | 231,3 | 0,00 | 20,20 | 7,40 | 1,30 | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **650** | **27,8** | **18,9** | **98,1** | **680,0** | 18,16 | 572,62 | 53,56 | 2,47 |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 120 | 0,2 | 4,7 | 8,1 | 75,5 | 5,00 | 22,10 | 7,20 | 2,10 | 24 | 2011 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 2,3 | 4,4 | 21,4 | 135,0 | 6,70 | 29,20 | 26,20 | 1,10 | 50 | ТТК |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЕЖИКИ") | 100 | 11,0 | 17,8 | 14,6 | 249,2 | 1,11 | 48,40 | 19,31 | 0,22 | 69 | ТТК |
| КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩАМИ | 220 | 3,9 | 14,4 | 18,0 | 205,7 | 1,20 | 92,98 | 13,00 | 1,10 | 179 | 2008 |
| ЧАЙ | 200 | 0,2 | 0,0 | 0,3 | 1,9 | 0,00 | 11,70 | 5,00 | 0,10 | 76 | ТТК |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 130 | 7,9 | 1,1 | 50,9 | 244,8 | 0,00 | 21,60 | 22,80 | 2,40 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **1020** | **25,5** | **42,4** | **113,3** | **912,1** | 14,01 | 225,98 | 93,51 | 7,02 |  |  |
| **Всего за день:** | **1670** | **53,3** | **61,3** | **211,4** | **1592,1** | **32,17** | **798,6** | **147,07** | **9,49** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК, 6 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** |  | **Минеральные****вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **С, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 210 | 4,7 | 8,1 | 33,1 | 232,1 | 0,74 | 120,28 | 29,48 | 0,23 | 20 | ТТК |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 40 | 8,6 | 11,0 | 0,0 | 123,0 | 0,32 | 352,62 | 12,68 | 0,40 | 14 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,2 | 2,8 | 11,9 | 85,4 | 0,00 | 153,96 | 20,98 | 0,22 | 15 | ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 100 | 7,5 | 0,7 | 48,6 | 231,3 | 0,00 | 20,20 | 7,40 | 1,30 | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **24,0** | **22,6** | **93,6** | **671,8** | 1,06 | 647,06 | 70,54 | 2,15 |  |  |
| **Обед** |
| СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ | 150 | 11,1 | 15,3 | 5,0 | 189,1 | 0,50 | 78,54 | 17,06 | 1,52 | 62 | ТТК |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250 | 8,2 | 2,3 | 12,9 | 108,4 | 8,00 | 30,13 | 24,25 | 0,88 | 66 | ТТК |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 300 | 11,2 | 20,9 | 32,4 | 322,2 | 1,20 | 25,20 | 44,20 | 2,68 | 10 | ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 4,8 | 21,6 | 0,00 | 11,40 | 5,00 | 0,10 | 75 | ТТК |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 100 | 6,6 | 0,9 | 42,4 | 204,0 | 0,00 | 18,00 | 19,00 | 2,00 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **1000** | **37,3** | **39,5** | **97,5** | **845,3** | 9,70 | 163,27 | 109,51 | 7,18 |  |  |
| **Всего за день:** | **1550** | **61,3** | **62,1** | **191,1** | **1517,1** | **10,76** | **810,33** | **180,05** | **9,33** |  |  |
| **ВТОРНИК, 7 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** |  | **Минеральные****вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **С, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 220 | 14,7 | 11,2 | 2,1 | 186,8 | 0,30 | 149,41 | 13,00 | 0,10 | 41 | ТТК |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 1,5 | 22,7 | 0,3 | 172,3 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 13 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,2 | 2,8 | 11,9 | 85,4 | 0,00 | 153,96 | 20,98 | 0,22 | 15 | ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 100 | 7,5 | 0,7 | 48,6 | 231,3 | 0,00 | 20,20 | 7,40 | 1,30 | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **26,9** | **37,4** | **62,9** | **675,8** | 0,30 | 326,57 | 41,38 | 1,62 |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 120 | 2,2 | 8,6 | 18,6 | 145,6 | 8,96 | 42,00 | 9,72 | 0,36 | 60 | ТТК |
| БОРЩ С МЯСОМ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ | 300/20 | 6,2 | 11,1 | 10,9 | 149,3 | 10,35 | 62,40 | 9,60 | 0,30 | 3 | ТТК |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ | 120 | 11,8 | 9,4 | 14,8 | 179,8 | 0,36 | 62,28 | 23,76 | 1,56 | 53 | ТТК |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 2,3 | 6,7 | 63,4 | 293,0 | 0,00 | 24,62 | 70,54 | 1,33 | 181 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОД | 180 | 0,1 | 0,0 | 6,5 | 28,6 | 1,20 | 9,90 | 4,30 | 0,00 | 28 | ТТК |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 70 | 4,0 | 0,6 | 25,4 | 122,4 | 0,00 | 10,80 | 11,40 | 1,20 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **1010** | **26,6** | **36,4** | **139,5** | **918,7** | 20,87 | 212,00 | 129,32 | 4,75 |  |  |
| **Всего за день:** | **1560** | **53,5** | **73,8** | **202,4** | **1594,5** | **21,17** | **538,57** | **170,7** | **6,37** |  |  |
|  |
| **СРЕДА, 8 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** |  | **Минеральные****вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **С, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 210 | 7,5 | 9,3 | 27,1 | 221,3 | 1,29 | 160,82 | 47,84 | 1,58 | 18 | ТТК |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 25 | 1,5 | 17,1 | 0,2 | 153,3 | 0,00 | 2,50 | 0,00 | 0,00 | 13 | 2008 |
| ДЖЕМ | 40 | 0,3 | 0,1 | 10,0 | 88,1 | 15,00 | 19,39 | 6,30 | 0,80 | 9 | ТТК |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,0 | 2,2 | 16,5 | 98,2 | 0,50 | 100,30 | 17,80 | 0,50 | 33 | ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 75 | 5,8 | 0,6 | 32,9 | 125,8 | 0,00 | 15,10 | 4,70 | 0,90 | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **18,1** | **29,3** | **86,7** | **686,7** | 16,79 | 298,11 | 76,64 | 3,78 |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ ЛОБЫ С ОВОЩАМИ | 120 | 1,2 | 5,5 | 6,1 | 33,7 | 8,20 | 34,30 | 34,50 | 1,10 | 56 | ТТК |
| СУП ГОРОХОВЫЙ (МЯСНОЙ) | 200 | 4,2 | 5,0 | 29,2 | 193,7 | 0,50 | 49,80 | 35,20 | 0,20 | 63 | ТТК |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 120 | 10,5 | 7,1 | 17,0 | 168,1 | 0,84 | 38,00 | 21,40 | 1,20 | 31 | ТТК |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 200 | 1,7 | 5,2 | 32,1 | 154,0 | 3,10 | 26,00 | 32,30 | 0,20 | 310 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК | 180 | 0,2 | 0,2 | 9,2 | 40,0 | 1,80 | 13,20 | 4,60 | 0,90 | 27 | ТТК |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 90 | 5,9 | 0,8 | 38,2 | 183,6 | 0,00 | 16,20 | 17,10 | 1,80 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **910** | **23,7** | **23,8** | **131,8** | **773,1** | 14,44 | 177,50 | 145,10 | 5,40 |  |  |
| **Всего за день:** | **1460** | **41,8** | **53,1** | **218,5** | **1459,8** | **31,23** | **475,61** | **221,74** | **9,18** |  |  |
| **ЧЕТВЕРГ, 9 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** |  | **Минеральные****вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **С, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 170/30 | 5,8 | 7,0 | 49,9 | 286,0 | 0,10 | 95,50 | 30,30 | 1,00 | 285 | 2013 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,9 | 39,0 | 4,00 | 14,40 | 7,20 | 2,00 | 338 | 2011 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 2,5 | 2,5 | 8,0 | 65,0 | 0,60 | 144,80 | 15,20 | 0,05 | 73 | ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 115,6 | 0,00 | 10,08 | 3,69 | 0,63 | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **12,5** | **10,3** | **91,1** | **505,6** | 4,70 | 264,78 | 56,39 | 3,68 |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ | 120 | 5,6 | 11,4 | 14,3 | 174,9 | 7,20 | 261,00 | 26,50 | 0,60 | 59 | ТТК |
| БОРЩ С МЯСОМ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ | 300/20 | 6,2 | 11,1 | 10,9 | 149,3 | 10,35 | 62,40 | 9,60 | 0,30 | 3 | ТТК |
| ПЛОВ | 270 | 15,0 | 12,5 | 49,0 | 370,5 | 0,20 | 28,70 | 43,93 | 0,50 | 46 | ТТК |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 38,7 | 0,00 | 8,30 | 1,80 | 0,00 | 26 | ТТК |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 90 | 5,9 | 0,8 | 38,2 | 183,6 | 0,00 | 16,20 | 17,10 | 1,80 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **1000** | **32,7** | **35,8** | **122,1** | **917,0** | 17,75 | 376,60 | 98,93 | 3,20 |  |  |
| **Всего за день:** | **1550** | **45,2** | **46,1** | **213,2** | **1422,6** | **22,45** | **641,38** | **155,32** | **6,88** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПЯТНИЦА, 10 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** |  | **Минеральные****вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **С, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 200/50 | 16,9 | 15,5 | 33,6 | 342,0 | 0,56 | 377,02 | 22,26 | 0,82 | 219 | 2011 |
| МАНДАРИН | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,3 | 36,9 | 15,20 | 31,50 | 9,90 | 0,10 | 118 | 2013 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,2 | 2,8 | 11,9 | 85,4 | 0,00 | 153,96 | 20,98 | 0,22 | 15 | ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 115,6 | 0,00 | 10,08 | 3,69 | 0,63 | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **600** | **24,7** | **18,9** | **77,1** | **579,9** | 15,76 | 572,56 | 56,83 | 1,77 |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ | 120 | 1,3 | 8,9 | 3,8 | 99,4 | 69,90 | 24,10 | 28,50 | 1,90 | 25 | 2008 |
| СВЕКОЛЬНИК | 250 | 4,2 | 10,5 | 20,1 | 185,4 | 7,10 | 59,80 | 29,90 | 1,50 | 136 | 2013 |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 120 | 17,6 | 13,2 | 4,4 | 209,4 | 0,70 | 120,30 | 30,60 | 0,80 | 54 | ТТК |
| КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ | 180 | 2,1 | 4,0 | 23,2 | 137,2 | 2,20 | 75,20 | 10,99 | 0,27 | 311 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОД | 180 | 0,1 | 0,0 | 6,5 | 28,6 | 1,20 | 9,90 | 4,30 | 0,00 | 28 | ТТК |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 130 | 7,9 | 1,1 | 50,9 | 244,8 | 0,00 | 21,60 | 22,80 | 2,40 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **980** | **33,2** | **37,7** | **108,9** | **904,8** | 81,10 | 310,90 | 127,09 | 6,87 |  |  |
| **Всего за день:** | **1580** | **57,9** | **56,6** | **186** | **1484,7** | **96,86** | **883,46** | **183,92** | **8,64** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** |
| **Итого** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** |  | **Минеральные вещества** |  |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы,****г** | **С, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** |  |  |
| Итого за весь период | 503,8 | 576,3 | 2058,4 | 15081,2 | 366,38 | 6477,59 | 1621,23 | 90,85 |  |  |
| Среднее значение за период | 50,38 | 57,63 | 205,84 | 1508,12 | 36,638 | 647,759 | 162,123 | 9,085 |  |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 13,1 | 33,6 | 53,3 |  |  |  |  |  |  |  |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** |
| **Возраст детей** | **Завтрак** | **Обед** |  |
|  |
| 12-18 лет | 573 | 993 |  |

,